



### 認知症の人との関わり方のコツはありますか？（60歳・女性）

#### 認知症高齢者数の推計

高齢化が進み、認知症患者数は増加しています。推計では、65歳以上の認知症患者数は、2025年には約675万人（約5人に1人）になると予測されています。鞍手町の高齢化率は全国平均よりも高いことを考えると、認知症患者数はさらに多くなると考えられます。

#### 認知症とは

認知症は、さまざまな原因により、脳の働きが悪くなると記憶・判断力の障害が起こり、生活に支障をきたす病気です。単なる「加齢によるもの忘れ」とは違います。

#### 関わり方のポイント

認知症の人は、人や場所、状況がうまく理解できず、混乱している状態です。まったく知らない場所、知らない人から声をかけられている状況を想像してみると、その不安が理解できると思います。認知症の人と接するときの原則は、本人が感じている不安を受け止めることです。認知症の人への対応を次の4つのポイントにまとめましたので参考にしてみてください。

- ① **気持ちを理解し、受け入れる**  
認知症の人の不安な気持ちを理解し、取り除くようにしましょう。また、否定したり訂正したりせず、受け入れるようにしましょう。
  - ② **本人のペースに合わせる**  
無理強いや急な環境変化は、ストレスになります。リラックサして過ごせるよう、本人のペースに合わせましょう。普段から家族間や周囲の人間関係を良くすることで、安心してもらうことも大切です。
  - ③ **ほめる、感謝する、相槌を打つ**  
ほめる、感謝する、相槌を打つことは、認知症の方も自身を認めてもらえたと感じ、気持ちも良くなります。悪い感情を残さないように心がけましょう。
  - ④ **スキンシップ、アイコンタクト、ジェスチャーを使う**  
スキンシップや、アイコンタクトをすることによって、安心でき、心を穏やかにします。ここでは、フランスで始まった「ユマニチュード」について紹介します。ユマニチュードとは、人間らしくあるという意味です。尊厳のある人として、大切に思っていることをわかりやすく相手に伝える技法です。
- 「見る」  
認知症の人は視野が狭くなっています。目線に合わせてできるだけ近い位置から（正面から）見つめていきます。相手の視野に入り、自分を認識してから、声をかけましょう。
- 「触れる」  
「広い面積で触れる」、「つかまない」、「ゆつくりと手を動かす」ことなどによって優しさを伝えることができます。
- 「話す」  
低めの大きすぎない声でゆつくりと優しく話かけるようにしましょう。また、できるだけ前向きな言葉を使用するようにしましょう。
- 「立つ」  
1日少しでも立つことで寝たきりになることを防ぎます。



「アドバイザー」

井上 実佳・いのうえみか・平成2年九州厚生年金病院付属看護専門学校卒業後、九州厚生年金病院勤務、平成15年から鞍手町立病院（現地）方独立行政法人くらて病院）勤務、現在副看護部長。

認知症の人と身近で接する家族にとっては、戸惑うことや接し方に困ることもあると思います。またかかりつけ医や専門医の受診が効果的なこともありますので、気軽に相談されてみてはどうでしょうか？